

Таким образом, по мере развития отношений и их длительности отмечается снижение интенсивности эмоциональной составляющей, негативных переживаний, партнеры становятся стабильнее в проявлении своих чувств, менее противоречивы. Психологическая дистанция в близких отношениях относительно постоянная и устойчивая характеристика. Стресс является одним из распространенных психических состояний в близких отношениях, а умение его преодолевать – условием сохранения и функциональности отношений.

Литература

Екимчик О.А. Психология любви в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики: Методическое руководство. Кострома, 2017.

Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (01.10.2018).

Куницына В.Н. Трудности межличностного общения: дис. ... док. психол. наук. С.-Петерб. гос. университет, Санкт-Петербург, 1991.

Юнг К.Г. Брак как психологическое отношение // Конфликты детской души. М.: Канон, 1995. С. 209–225.

DYNAMICS OF CLOSE HETEROSEXUAL RELATIONS AND THE PARTNERS' MENTAL STATE

Ekimchik O.A.

Kostroma State University, Kostroma

Abstract. This article presents the results of a study of the dynamics of close relations between a man and a woman. As an indicator of the development of relations it is proposed to consider the mental state of the partners and its change. In the empirical study involved a couple consisting in intimate relationships more from one to twenty-three years. Results were obtained on the change in the mental state of the partners as their close relationships developed.

Key words: close relationships, emotional states, dynamics of relationships, stress, love

КОГНИТИВНЫЕ АТРИБУТЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ*

Емельяненко А.В.

Ульяновский государственный университет, Ульяновск

annaemelyanenkova@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты анализа особенностей когнитивного стиля полезависимость – полenezависимость и копинг-стратегий представителей различных профессий, а так же взаимосвязей когнитивного стиля и стратегий преодоления. Статистически значимо доказана взаимосвязь стиля полenezависимость и таких копинг-стратегии, как «дистанцирование» и «бегство», а стиля полезависимость со стратегиями «самоконтроль» и «положительная переоценка».

Ключевые слова: копинг-стратегии личности, когнитивные стили, когнитивные атрибуты

Представление о когнитивных стилях как устойчивых индивидуальных различиях в способах организации информации и приобретаемого опыта, формируется в когнитивной психологии, когда возникают задачи обозначить межиндивидуальные различия в процессах получения и переработки информации, а так же выделить типы людей в зависимости от особенностей их когнитивной организации (Корнилова, Парамей, 1989). Когнитивный стиль рассматривается как наиболее обобщенное определение, которое может быть отнесено как к характеристике когнитивной сферы человека в целом, так и к отдельным когнитивных атрибутам (Когнитивная, 2002).

* Работа выполнена при финансовой поддержки РФФИ грант № 18-413-730015\18

В настоящее время интерес психологов к когнитивному стилю, несомненно, связан с его всепроникающим влиянием на разные аспекты поведения человека в сфере общения, обучения, профессиональной деятельности. По определению М.А. Холодной, когнитивный стиль - это индивидуально-своеобразные способы переработки информации, которые характеризуют специфику склада ума конкретного человека и отличительные особенности его интеллектуального поведения (Холодная, 2018). Затрагивается данный аспект изучения и связи с преодолевающим стресс поведением. Так, на студенческих выборках были выявлены взаимосвязи продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий с практическим и академическим интеллектом, личностными особенностями готовности к риску и рациональностью (Корнилова, 2010).

Разнообразие подходов в современной психологии к выделению когнитивных стилей восходит к выделенному в рамках гештальт-психологических исследований параметру «полезависимость – полenezависимость» в рамках концепции «психологической дифференциации». Г. Виткин говорит о стабильных индивидуальных различиях в степени артикулированности восприятия самого себя, других людей и окружающего мира, и более того, в основе артикулированности лежит «способность действовать, самоутверждаться, организовывать, использовать релевантные факторы поля и контролировать разрушительные силы в себе самом» (Шкуратова, 1997). На наш взгляд, это позволяет напрямую выходить на проблему ресурсного поведения в ситуации стресса и эффективного его преодоления. Развивая идеи своей теории Г. Виткин предполагал, что полезависимые индивиды склонны к межперсональной ориентации, а полenezависимые - к имперсональной. У последних малоэффективно межперсональное взаимодействие, но зато они достигают больших успехов в ситуациях, требующих способности к реструктурированию. Что может нас ориентировать на различные копинг-стратегии, которые будут наиболее эффективно использоваться полезависимыми и полenezависимыми субъектами. Это может относиться, как к базовым стратегиям проблемно- и эмоционально-ориентированного копинга, так и к более частным моделям преодолевающего поведения личности.

В данной статье мы представим результаты анализа особенностей когнитивного стиля полезависимость – полenezависимость и копинг-стратегий представителей различных профессий, а так же взаимосвязей когнитивного стиля и стратегий преодоления. В рамках выбранной темы использовалась методика «Тест включенных фигур Готшильда» и «Копинг-тест Лазаруса», обработка и интерпретация результатов проводилась с использованием описательной статистики и коэффициента различий U-критерий Манна-Уитни. Выборку исследования составили 45 человек, в возрасте от 22 до 40 лет, 20 из которых девушки, 25 – молодые люди, различных профессий.

Все профессии были условно разделены на четыре группы: 1 -руководящая должность (менеджеры высшего и среднего уровня, а также люди руководящие «своим делом»); 2 - творческие профессии (дизайнеры интерьера, актеры); 3 - программисты (работающие непосредственно с машинами, так и люди работающие в сфере информационных технологий); 4 - специалисты (юристы, бухгалтера, государственные служащие).

Во-первых, нами был проведен анализ средних значений полезависимости – полenezависимости в соответствии с различными профессиями. У программистов и людей творческих специальностей больше проявлена полenezависимость (среднее значение 3,23 и 2,91 соответственно); у руководителей и специалистов проявлена полезависимость (2,05 и 1,82 соответственно). Можно сделать вывод, что руководители и специалисты больше зависят от социальных контактов, для них важным является ориентация на среду и они более внимательны к мнениям других людей. Такие характеристики подразумевают особенности этих профессий, т.е. важным моментом в их работе является общение, коммуникации, постоянные социальные пересечения; в принятии окончательного решения большое значение будет иметь мнение окружающих. В отличие от них программисты и люди творческих профессий в основном полenezависимы. Для них социальные контакты не являются важной частью их деятельности, окончательный результат их деятельности в меньшей мере зависит от окружающих.

Встает вопрос, выбирают ли люди профессии под свои индивидуальные качества личности или уже профессия задает направление в развитии, трансформации черт личности. По мнению Г. Виткина, когнитивный стиль является достаточно устойчивой личностной характеристикой, и место каждого индивида на шкале полезависимость-полenezависимость остается относительно постоянным (Берулава, 2001). Таким образом, из этого следует, что люди с такой характеристикой как, полезависимость будут выбирать себе профессии, где социальные контакты будут важным компонентом работы. А люди, с характеристикой полenezависимость будут предпочитать более индивидуализированный, автономный от других людей труд, связанный с информацией.

Во-вторых, мы провели анализ средних значений копинг-стратегий среди различных профессий. Программисты используют такие копинг-стратегии как дистанцирование (среднее значение 78) и бегство (77), чаще, чем другие копинг-стратегии. Получаем, что для людей в сфере ИТ способами совладания с негативными жизненными обстоятельствами являются такие сознательные механизмы, как отделение от ситуации и уменьшение ее значимости и усилия, направленные на избегание проблемной ситуации. Нужно сказать, что дистанцирование от проблемы может оказаться как продуктивной (как временный выход из напряженной ситуации) и непродуктивной (как бегство от проблемы) стратегией. Руководители используют чаще такие копинг-стратегии, как принятие ответственности (82) и планирование решения проблемы (81). Руководители признают свою ответственность, роль в проблеме, фокусируются на изменении ситуации, прилагают усилия для ее решения, включая аналитический подход к проблеме. Но отрицательная сторона этой стратегии заключается в том, что применяя ее во всех ситуациях, независимо от работы, может повлечь за собой гиперответственность и в конечном итоге привести к неврозу. Специалисты чаще используют такие копинг-стратегии как самоконтроль (78) и положительную переоценку (82), они больше ориентированы на создание положительной переоценки проблемы и в негативных жизненных ситуациях они будут больше уделять внимания на регулирование своих чувств и действий. Люди творческих профессий больше используют стратегии дистанцирования (81) и положительной переоценки (79,2). Для людей творческих профессий больше свойственно отдалиться от проблемной ситуации и переосмыслить ее в положительном ключе.

Статистическая проверка описанных тенденций проводилась по группирующему признаку полезависимость-полenezависимость. Испытуемые были разделены на 2 группы: 1 – с преобладающим когнитивным стилем полenezависимость; 2 – с преобладающим когнитивным стилем полезависимость. В результате получилось, что испытуемые с преобладающим стилем полenezависимость значительно больше используют такие копинг-стратегии, как «дистанцирование» (4,19 $p < 0,01$) и «бегство» (4,03 $p < 0,01$). А испытуемые с когнитивным стилем полезависимость значительно больше используют «самоконтроль» (-3,78 $p < 0,01$) и «положительная переоценка» (-2,17 $p < 0,05$).

Поскольку люди с когнитивным стилем полезависимость выбирают чаще те сферы деятельности, которые требуют частых социальных контактов, а в нашем случае полезависимыми являются руководители и специалисты, то можно предположить, что именно характер трудовой деятельности является причинным фактором выработки таких стратегий. Именно их профессия предполагает, при столкновении с негативными жизненными обстоятельствами, регуляцию своих действий и эмоций, принятие ответственности за происходящие события.

Такая копинг-стратегия, как положительная переоценка ситуации говорит о том, что людям с характеристикой полезависимость необходимо важной сферой является социальные контакты. Поскольку они являются ориентированными на общение, то и в сложных напряженных ситуациях будут искать поддержку извне, от окружающих.

Определение ведущих стратегий у полenezависимых испытуемых, таких как «дистанцирование» и «бегство» можно объяснить тем, что полenezависимые люди менее зависимы от социума и происходит некоторый уход от проблем и переживание, без вербализации, как бы вытесняется. Такие стратегии считаются неэффективными. Например, негативным последствием стратегии избегания будут особенно велики при наличии долгосрочных стрессоров. Но в случае краткосрочных стрессо-

ров такая тактика поведения может оказаться эффективной, так как уменьшает в восприятии интенсивность дистресса.

Литература

Берулава Г.А. Стиль индивидуальности: теория и практика. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России.- 2001.

Когнитивная психология. Учебник для вузов / под ред. В. Н.Дружинина, Д. В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ. 2002.

Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 2010. № 1. С.46-57.

Корнилова Т.В., Парамей Г.В. Подходы к изучению когнитивных стилей: двадцать лет спустя // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 165-176.

Холодная М.А. Когнитивная психология. Когнитивные стили. М.: Юрайт -2018.

Шкуратова И.П. Теоретические проблемы диагностики полезависимости-полenezависимости. // Методы психологии. Ежегодник РПО. Т.3, вып.2. Ростов-на-Дону. 1997. С. 293-294.

COGNITIVE ATTRIBUTES OF THE COPYING STRATEGY OF PERSONALITY

Emelyanenkova A.V.

Ulyanovsk State University, Ulyanovsk

Abstract. The article presents the results of the analysis of the peculiarities of the cognitive style of field dependence - independence of the role and coping strategies of representatives of various professions, as well as the relationships of cognitive style and coping strategies. The relationship between the style of field independence and such coping strategies as "distancing" and "flight" has been statistically significant, and the style of field dependence with "self-control" and "positive reassessment" strategies has been proved.

Key words: coping strategies of personality, cognitive styles, cognitive attributes

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Еремина Л.И.

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск

lariv73@mail.ru

Аннотация. В статье выделены причины возникновения тревожности у детей в начальной школе, которые связаны как с внутренними факторами, так и с внешними источниками. Описаны особенности проявления тревожности детей младшего школьного возраста. Рассмотрены методы, приемы, средства, формы работы снятия и коррекции тревожности у младших школьников.

Ключевые слова: тревожность, причины тревожности младших школьников, коррекция тревожности

Повышенная тревожность детей младшего школьного возраста является подавляющим фактором развития личности ребенка в целом.

Анализ исследований показывает, что высокий уровень тревожности создает угрозу не только психическому здоровью младшего школьника, но и способствует развитию предневротических состояний. Повышенная тревожность оказывает отрицательное влияние на познавательное развитие ребенка, его поведение и учебную деятельность.

Тревожность как эмоциональное состояние – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги (Психология, 1990). Тревожность рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов (Большой, 2003). А.М. Прихожан характеризует тревожность